

広報

とよおか

2022
VOL.370

1

2ページ 新年のごあいさつ

4ページ 確定申告、村・県民税の申告のご準備を!

6ページ お知らせ宅配便

12ページ 健康とよおか21 元気が大好き♪

13ページ 笑顔きらきら子育て広場です

14ページ フォトリポート

16ページ こちら消防団です!!

17ページ こんにちは農業委員会です

18ページ とよ旅タイムス

19ページ 暮らしの情報



新年のごあいさつ

村長 下平喜隆

村民の皆様あけましておめでとうござ
います。

村の広報誌はこの時期に1月号が発行
されるので、少し早い新年の挨拶となり
ます。12月の初旬に起こしている記事と
してお読みいただきたいと思っています。

令和3年いよいよ師走、中国武漢に
始まったと言われる新型コロナウイルス
の世界的パンデミックに世界中が翻弄さ
れて3回目の年末を迎えようとしていま
す。ご存知のとおり、我が国においては
新型コロナウイルスのワクチン開発では後塵を
拝する事態となり、開発に成功した国や
ワクチンの治験に協力した国よりワクチ

ン接種のスタートが遅れたわけですが、
政府、自治体、国民が一体となり接種を
進めた結果、11月末の接種率は80%近
くなり主要国では最高の接種率となっ
ています。国民全体で新型コロナウイルスの抗体を
持ったことで直近の一週間の感染者数は
一日平均100人程度と劇減しています。
もちろんワクチンの効果は絶大ですが、
それにしても説明がつかないほどの減少
ぶりに、専門家によっては、ウイルス自
体が変わる過程でコピーミスを起し自
壊していくエラーカタストロフが同時に
進行しているのではないかと推測する研
究者もいます。

力を起源とする新しい変異株が瞬く間に
次なる世界的パンデミックを引き起こそ
うとしています。11月30日には、そのオ
ミクロン株が日本でも確認されました。
オミクロン株は感染力がデルタ株と比べ
てもかなり強烈なようで、すでに世界
50ヶ国近くで確認されています。しかし
重症化率については今のところデルタ株
との大きな差異は認められないと、初期
段階の分析ではありますが報告もされて
います。変異株の出現は当初から予想さ
れていて、アルファ株、ベータ株、ガン
マ株、デルタ株、ラムダ株、ミュー株と
世界中で変異株が生まれてきました。こ
れまでの経験から治療方法も進歩し、治

療薬の開発も進み、医療体制も徐々に整
う中、必要以上に新しい変異株を恐れて
社会的なパニックを引き起こすことがな
いように、正しい感染予防知識に基づい
ての落ち着いた対応をしていきたいもの
です。国としても前回の反省から早い段
階での水際対策を実行しました。大きな
第六波にならないことを祈るばかりです。

リニア事業全体への不安が広がらないよ
う信頼回復に努めていただくことも、
工事現場等で緊急事態が発生した場合に
は、見直された緊急連絡の運用ルールに
従い、速やかに関係市町村等に情報が伝
わるよう改めて強くお願いしたところ
です。

がい者75歳以上の住民税非課税世帯へ
村として配布をしたこともあります。
今年にはコロナ禍もあり値上げ幅も大き
いため、非課税世帯全世帯と18歳(高校
3年生相当)以下のお子さんがいる世帯
に対して1万円分のだんQペリマッチ商
品券を暮れに間に合うように送らせてい
ただく手配を、議会の協力をいただきな
がら行いました。

3 回目 ワクチン接種においても、前
回と同じ混乱が生じないように、順次接
種券をきめ細やかに配布していきます。
村民の皆様においては接種へのご協力を
よろしく願います。

さらに、豊丘村においては二つの変電
所と二つの斜坑入口があり、将来的には
本坑の壬生沢坑口の現場も計画されてい
ることから、これから工事が本格化すれ
ばするほど工事用車両の通行量も増えて
きます。村民の方が直接事故に遭うこと
も心配されるため、全ての工事に関わる
安全性の確保と事故発生直後の連絡体制
の構築は欠かせません。しっかりとした
信頼関係をさらに深めながら、一日も早
い工事の完成に向けて、安心・安全な工
事の進捗を心掛けていただきますと申し
入れたところです。

豊丘村としては年末年始の様々なイベ
ントについて可能な限り例年並みの開催
をしていきたたく計画させていただいてい
ます。しかし、この時期は地元の帰省客
でにぎわうこの地域です。基本的な感染
対策を守りながら年末年始をお過ごし
いただきたいと思っています。

最後にになりましたが11月には「とよお
かまつり」の代替イベントとして花火を
打ち上げさせていただきました。お陰様
で大好評の言葉を皆様から頂くことが出
来ました。寄附をいただいた企業、
団体、個人の皆様には誠にありがとうございました。

リニア中央新幹線伊那山地トンネル 坂島工区の崩落事故について

商品券配布について



この件につきましては、11月15日に開
催された南信州広域連合会議で、JR東
海中央新幹線長野野工事事務所長から、崩
落事故の経過説明と緊急事態発生時に迅
速な情報伝達を行うための新たな連絡体
制が示されました。
中津川の死亡事故の直後でもあり、J
R東海には今回の事故を重く受け止め、

ご存知のとおり年末が近づくと、ガン
リン、灯油や、輸入品を原材料とする
食品、また近海の水産物など、生活必需
品の価格が様々な理由によって大きく値
上がりしています。原油価格の高騰を
はじめとして、その理由を品目ごとに示
していると長くなりますが省きますが、
平成27年には灯油などが急激に値上がり
したため、年末に5千円分の灯油券を障

来年こそは大切なこれぞ「とよおか
まつり」という、華やかな収穫祭が出来
ることを心から願わずにはいません。
新しい令和4年が新型コロナも収まり、さ
らには村民の皆様御健康を祈念して新
年の挨拶とさせていただきます。

確定申告、村・県民税の申告のご準備を！

所得税の確定申告と村・県民税の申告には、さまざまな準備が必要になります。期限内に正しい申告ができるよう事前に準備をお願いします。申告相談の日程などについては、来月号でお知らせします。

営業や農業などの収入・経費の計算

所得金額の計算は、収入金額から必要経費を差し引いて計算する収支計算で行います。

収支計算では、必要経費を項目(科目)ごとに分類して計算することになります。日頃から領収書等を項目(科目)ごとに区分して保存するとともに、帳簿等への記載も心掛けてください。帳簿等へ記載することにより、決算(申告)時の計算がスムーズに行えるほか、必要経費の計上漏れ等を防ぐこともできます。

※昨年農業所得を申告された方には、12月下旬に月々の収入金額や必要経費を記録する用紙『農業所得収

支計算表』を役場から送付予定ですのでご利用ください。

※減価償却費の計算が困難な場合は、申告相談の時に役場職員が計算します。10万円以上の資産(機具等)を購入された方は、種類や購入年月日・購入金額がわかるように入、領収書をお持ちください。

※平成26年1月から、事業所得・農業・営業など、不動産所得、山林所得のあるすべての方は、事業に関する収入や支出を帳簿に記載すること、帳簿や領収書などの資料を保存することが義務づけられました。(所得税及び復興特別所得税の申告がない方も、記帳・帳簿等の保存制度の対象になります。)

源泉徴収票や収入のわかる書類の用意

給与収入がある方は、事業所から発行される源泉徴収票を、また年金収入がある方は、日本年金機構等から発行される源泉徴収票をご用意ください。

支払証明書などの控除に必要な書類の用意

令和3年1月1日から12月31日に納めた国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料などは、社会保険料控除を受けることができます。支払証明書が必要な方は、役場税務会計課税務係までお問い合わせください。

また、国民年金保険料を申告する場合は、日本年金機構から送付される「控除証明書」が必要になります。

このほか、生命保険料控除や地震保険料控除をされる方は、保険会社等から送付される証明書をご利用ください。寄附金控除には、寄附金の支払に対する領収書、または証明書が必要になります。

なお、ふるさと納税のワンストップ特例を申請した方でも、他の控除を受けるために確定申告をする場合は、あわせて寄附金控除の申告が必要になりますので、ご注意ください。

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方へ

ふるさと納税のワンストップ特例申請書の提出期限は、令和4年1月10日(必着)です。

ふるさと納税ワンストップ特例を行っても、左記に該当する方は、ふるさと納税の寄付金に係る確定申告が必要となります。

・医療費控除の申告などのため、確定申告又は住民税申告をする予定がある。

※改めて、ふるさと納税寄付金控除として寄付金分を申告する必要がある場合があります。

・6団体以上ふるさと納税ワンストップ特例を申請した。

※6回以上の寄付でも、寄付先が5団体以内であればふるさと納税ワンストップ特例の対象です。

・複数回の寄付を行い、すべてについてふるさと納税ワンストップ特例を適用したが、寄付毎に特例のための申請を行っていない。

・寄付をした翌年の1月1日の現住所が申請書に記載された市町村ではなくなったが、その後変更の届出を行っていない。

医療費控除を受ける場合、医療費の集計

本人または生計を一にする家族が、病気やけがの治療を受けて、1年間におおむね10万円を超えて医療費を支払った時には、所得控除を受けることができます。支払った医療費の領収書が必要ですので、治療を受けた人ごと、医療機関ごとに整理し計算しておきましょう。ただし、生命保険の医療保険金、入院費給付金、健康保険の高額療養費、福祉医療費、出産育児一時金などは補てんされる金額として支払金額から差し引きます。

なお、平成29年分申告から、医療費控除を申告する際の領収書の添付が不要となりました。「誰が」「何」の医療機関で「いくら支払ったか」を、一覧表にした明細書を使用します。控除を受ける方は明細書の作成をお願いいたします。

また、保険などで補てんされた金額もわかるようにしておいてください。領収書の添付は必要ありませんが、各自で5年間保存をし、税務署から提示を求められた際に提示できるようにしておかなくてはなりません。

▽控除の対象になるもの

- ・医師・歯科医師に支払った診療費、治療費
- ・治療、療養のために必要な医薬品の購入費
- ・病院、診療所、助産所などへ支払った入院費など
- ・治療のためのあんま、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師に支払った施術費
- ・在宅療養等の居宅サービス、介護保険サービスの医療費分
- ・主治医の証明を受けた介護用おむつ費用
- ・通院のために利用した電車やバスなど公共交通機関の交通費
- ・通院のために利用した電車やバスなど公共交通機関の交通費

▽控除の対象にならないもの

- ・健康診断の費用(診断の結果、病気が見つかり治療に至った場合は対象になります)
- ・診断書の作成費用
- ・美容整形の費用
- ・美容のための歯科矯正
- ・疾病予防、健康増進のための医薬品
- ・自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金
- ・予防接種の費用
- ・近視や遠視のメガネ代、コンタクトレンズ代
- ・介護用品のレンタル代

※上記は代表的な例です。ご不明な点は、税務署または役場税務会計課税務係へお問い合わせください。

セルフメディケーション税制(スイッチOTC薬の医薬品控除の特例)

健康の維持増進及び疾病の予防のため一定の取り組みを行う個人が、平成29年1月1日から令和3年12月31日までの間に、自己又は自己と生計を一にする配偶者その他親族に係る一定のスイッチOTC医薬品の購入の対価を支払った場合において、その年中に支払ったその対価の額の合計額が1万2千円を超えるときは、その超える部分の金額(その金額が8万8千円を超える場合には、8万8千円)について、その年分の総所得金額等から控除するセルフメディケーション税制が始まりました。

●一定の取り組みとは？

特定健康診断、予防接種、定期健康診断、健康診断、がん検診を意味します。確定申告では、この取り組みを行ったことを証明する医師や保険者からの領収書等が必要です。

●スイッチOTC薬とは？

要指導医薬品及び一般用医薬品のうち医療用から転用された医薬品のことを指します。ほぼすべてのドラッグストアで、商品購入の際に見分けがつくように、何らかのしるしがレシートに記載されています。(記載方法はドラッグ

ストアにより異なります。)

●確定申告で控除するにはどうしたらよいか？

上記の一定の取り組みを行ったことを証明する書類、金額をまとめたスイッチOTC薬の該当レシートをご持参ください。

なお、セルフメディケーション税制は従来の医療費控除とは併用して受け取ることができませんので、ご承知おきください。

「e-tax」をご利用ください

「e-tax」国税電子申告システム・納税システムは、インターネットを利用して自宅から所得税などの申告や各種申請・届出の手続きができる便利なシステムです。「e-tax」の利用には、事前に電子証明書付きの個人番号カードが必要になります。

電子証明書の有効期限が満了した場合は、新たに個人番号カードの交付申請を行い、取得した個人番号カードの電子証明書を「e-tax」に再登録する必要があります。

詳しくは「e-tax」ホームページをご覧ください。
<https://www.e-tax.na.go.jp/>

税務会計課 税務係
 電話3519051

長野県国民健康保険からのお知らせ

交通事故と国保
交通事故に合ってしまった場合にも、国保で治療を受けることができますが、届出が必要です。

交通事故など第三者の行為によって受けた怪我の医療費は、原則として加害者が全額負担すべきものになります。したがって、国保で治療を受ける場合、国保で負担した費用は、国保が後から加害者に請求しますので必ず役場の窓口へ届け出ましょう。

- 届出に必要なもの
- 交通事故証明書
- 保険証
- 印鑑
- その他

示談は慎重に!!
加害者から、治療費を受け取った場合には国保で治療を受けることはできません。示談の前に届出を。

ジェネリック医薬品とはどんなもの？

ジェネリック医薬品とよく聞きますが、どんなものかご存知ですか？
○ジェネリックとは：ジェネリック（後発）医薬品とは、新薬（先発薬）の特許が切れたあとに、同じ有効成分で作られる薬のことです。
○安全性は：新薬の成分を使用するため、ジェネリック医薬品は開発費が抑えられ、低コスト・短期間でつくることができます。新薬と効き目、安全性は同じです。そのため、ジェネリック医薬品を利用することで薬代を抑えることができます！

○メリットは：複数の薬や慢性疾患等で長期間の服薬が必要なときこそ、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師にご相談ください。
※処方方を希望しても、ジェネリック医薬品への変更ができない場合や、適さない場合もあります。

健康福祉課 保健衛生係
☎ 3519061

「新成人の皆さんへ」20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病气や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えから作られた仕組みです。

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

○将来の老後を支えたいなら！
国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。
国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。

○老後のためだけのものではありません！
国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。
障害年金は、病气や事故で障がいが残ったときに受け取れる場合があります。

国民年金保険料のお支払い

○国民年金の保険料
加入者は職業などにより3つのグループに分かれており、保険料の納付方法なども異なります。

- ・第1号被保険者（自営業者、学生・無職の方など）
↓月額16,610円（令和3年度）を納めます。
- ・第2号被保険者（厚生年金に加入している会社員、公務員など）
↓厚生年金保険料として給料から天引きされます。それとは別に国民年金保険料を納める必要はありません。
- ・第3号被保険者【第2号被保険者に扶養されている配偶者】
↓自身で納める必要はありません。


また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や「子」）が受け取れます。

所得税の申告は、e-Taxをご利用ください

所得税の申告書は、国税庁ホームページから作成できますので、ぜひご利用ください。

～ e-Tax をご利用いただくメリット ～

- 税務署に行かずに自宅から申告できます。
- 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
- 自宅や税理士事務所から e-Tax で提出された還付申告は3週間程度で処理しています。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。（メンテナンス時間を除く。）



※税務署での面接相談は、『事前予約制』となっております。
※確定申告期において申告書作成会場へお越しいただく際には、事前予約の必要はありません。

■お問い合わせ
面接・相談予約 飯田税務署 ☎ 0265-22-1165
※事前予約は、自動音声案内で「2」の番号を選択

確定申告のやりかたをスマホで確認！ QRコード一覧

動画で見る確定申告



確定申告書の作成方法は動画でチェック！
（項目ごと5分ほどの動画でご案内）

チャットボットでの相談
※令和4年1月上旬公開予定



ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」がお答えします。

スマホで確定申告



国税庁「確定申告書等作成コーナー」へリンク

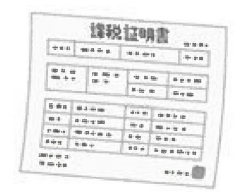
年末年始における証明書等の取得について

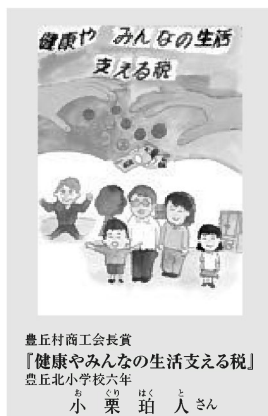
12月29日（水）から来年1月3日（月）までの期間につきましては、年末年始で役場の通常業務がお休みになるため、戸籍簿本や住民票、印鑑証明、所得・納税証明書などを取得することができなくなります。また、コンビニ交付サービスを利用している住民票・印鑑証明の取得につきましても、12月29日から1月3日までシステムが停止するため、ご利用いただくことができません。そのため、年末年始に戸籍や住民票、各種証明書が必要な方は、12月28日（火）までに準備をお願いいたします。

住民票などを事前予約しておき時間外に受け取ることで、できる時間外交付サービスをご利用いただけます。

税務会計課 窓口係
☎ 3519059
税務会計課 税務係
☎ 3519051

国民年金のご相談・お手続きについては、役場窓口係または飯田年金事務所までお問い合わせください。
飯田年金事務所
☎ 026512213641

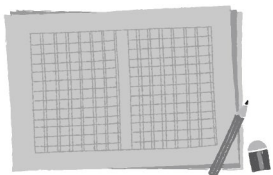




ポスターの部

村内の教育関係者と国・県・村の税務関係者で組織される「豊丘村租税教育推進協議会」では、将来を担う子どもたちが税に関心を持ち、税を身近なものと感じてもらおうことを目的に、税に関するポスターと作文の募集を行いました。
本年度は、作文（中学校三年生）58点、ポスター（小学校六年生）61点の応募があり、協議会役員の審査により入選作品が選ばれました。

「税」に関するポスター・作文入選作品



豊丘村租税教育推進協議会長賞
「税金の大切さ」
豊丘中学校二年 我如古 幸輝 さん

作文の部



年末年始のごみ収集について

■燃やすごみは、12月28日(火)が年内最終収集、新年は1月4日(火)からです。年始にごみの排出が集中することが予想されます。出す日を分散していただきますよう、ご協力をお願いします。

燃やすごみ	年末年始収集		
○=出せる	×=出せない		
12/28 (火)	12/30 (木)	1/2 (日)	1/4 (火)
○	×	×	○

※その他のごみ収集は「ごみカレンダー」通りです。

年末年始、各ご家庭では普段より多めのごみが出されると思います。「ごみの分別」と思います。

降雪時の道路管理にご理解とご協力をお願いします。

これから本格的な降雪の時期となります。各ご家庭で雪かき作業をされると思いますが、玄関や庭先の雪を歩道や道路へ排出されず、歩行者や車両の通行の妨げとなりますのでご遠慮ください。



また、相当量の積雪があった場合には、村内の指定路線に除雪作業車が出動します。積雪の状況や路線によっては、除雪作業車の雪が、ご家庭の出入口等に堆積してしまう場合があります。ご迷惑をおかけしますが、皆様方のご理解ご協力をお願いします。

産業建設課 土木係 ☎35-9054

環境課 環境係 ☎35-9058
 稲葉クリンセンター 電話 48-6648
 ■し尿汲取り
 ・株式会社 南信サービス
 年末は12月28日(火)汲取り、4日(火)から通常営業します。
 電話 35-24412
 ・北部衛生 有限会社
 年末は12月27日(月)汲取り、電話受付、年始は1月4日(火)から電話受付ですが、収集は1月5日(水)からです。
 電話 35-12706

汲取りに関するお問合せは、各事業所までお願いします。

後期高齢者医療人間ドック受診料の補助について

令和3年度に受診した人間ドックの受診料のうち10,000円の補助を受けられます。

- ①令和3年4月1日以降に、人間ドックを受けられ、補助の申請をしていない方は、役場まで申請してください。
- 対象となる方
①人間ドックの受診日に後期高齢者医療に加入している方
②保険料を滞納していない方
③同じ年度に特定健診を受診していない方

●補助方法
役場へ申請書を提出いただき、後日お支払いします。

- 申請書類
①後期高齢者医療被保険者証
②人間ドック受診料の領収書(原本)
③人間ドックの健診結果

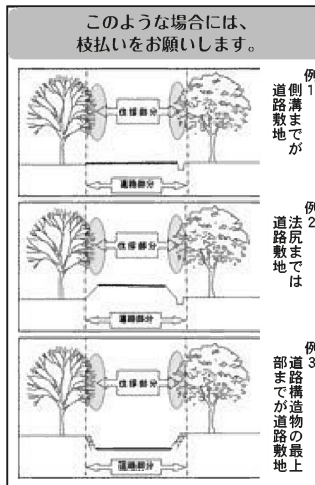
●申請期限
令和4年3月31日(木)まで
健康福祉課 保健衛生係 ☎35-9061



道路沿いの庭木等の所有者にお願い

道路や歩道へ庭木等の枝の張り出しや樹木の倒木により、歩行者や自動車等の通行に支障となる場合があります。歩行者および自動車等の通行や、強風・大雨・積雪時の安全確保のため、庭木等の管理・剪定にご協力をお願いします。

●庭木等の張り出しが原因で歩行者や自動車等に事故が発生した場合、庭木等の所有者が責任を問われる場合があります。(民法第717条および道路法第43条)
 次のような状況が見られる土地の所有者の方は、庭木等の伐採または枝払いをお願いします。



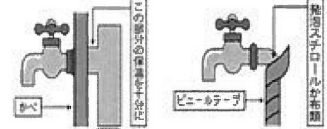
産業建設課 土木係 ☎35-9054

水道管凍結にご注意を!!

水道管の修理は、豊丘村指定給水装置工事事業者へ連絡してください。

水道にも冬じたくを

気温がマイナス4度以下になると、水道管が凍ったり、破裂する事故が多くなります。特に北向きのところ、屋外、風当たりの強いところは注意が必要です。むき出しになっている水道管は、発泡スチロール製の保温暖材などで保温してください。



◆年末年始の節水にご協力を

凍結したときは、自然に融けるのを待つか、凍った部分にタオルをかぶせその上からぬるま湯をゆつくりかけてください。急に熱湯をかけると水道管や蛇口が破裂しますので注意してください。
 万一破裂した場合は、止水栓を閉めるなどの応急手当をして、「暮らしの便利帳」に記載されている豊丘村指定給水装置工事事業者へ連絡してください。

●ボックス内の保温
発泡スチロール製の保温暖材や布切れなどを濡れないようにビニール袋に詰めて、メータボックス内に入れてください。

掃除や洗濯、帰宅客をお迎えしたりと、年末年始の水を多く使う時期を迎えます。この時期には水が不足しがちとなります。大掃除や洗濯は早い時期に実施するなど、年末年始には節水に心がけていただきますようお願いいたします。

環境課 上下水道係 ☎35-9058

こんにちは!

笑顔 きらきら子育て広場

子ども課
子育て支援係
子育て支援専門員 湯澤・仲宗根
(☎35-9078)

◆子育て講演会「メディアとの上手な付き合い方」◆

10月30日(土)、元上郷図書館長の下沢洋子先生をお招きして「絵本や言葉かけの大切さ」の話をする中で乳幼児期にスマホやパソコンとどう付き合っていけば良いのかの講演会を行いました。機械からの音よりも、大人からの言葉を聞いて真似して話せるようになる乳幼児期に周りの人からの言葉かけが重要であり、それが言葉の獲得につながるという事を教えていただきました。



講師の下沢先生。毎月1回の参加者も親子で下沢先生の読書の会にも来てくれます。講演中、人形を使っている語りかけや絵本の読みきかせをしてくださいました。



◆野菜いっぱい、美味しかったね〜!◆

来年度、年少組になるお子さんを対象に保育園の給食の試食会を行いました。以前、保育園で調理員をしていた林美代子さんに献立選びから関わっていただき当日の調理までお世話になりました。季節の野菜をたっぷり使った食事を親子で「おいしいね」と言って好き嫌いを食べていました。



◆親子で体を動かそう!◆

ながよしチャレンジクラスで親子運動遊びを行いました。親子で一緒に柔軟体操をしてから、知ってる曲に合わせてダンスをしました。外は寒いけど体はほかほか!体も心も温かくなって楽しい時間を親子で過ごしました。



自分の健康は自分で守る!

セルフメディケーションのすすめ

平均寿命が長くなり、生活習慣病が増加している今、日々を健康に過ごすことが重要になってきています。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。具体的には、日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使うことで、健康の維持や病気の予防・治療にあたることです。

健康とよおか21

元気が大好き♪

健康福祉課保健衛生係
☎35-9061

セルフメディケーションのメリット

- ①健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③疾患により、医療機関を受診することが減る

自分の体を大切にすることができるとなると、健やかな毎日を送ることができるようになります。また、病気の発症や重症化の予防に役立ち、医療機関を受診する時間や手間を減らすこともできます。結果として、医療費の増加を防ぐことにもつながります。

実践してみよう!セルフメディケーション

セルフメディケーションに取り組むためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理に関わるのが大切です。

- ポイント1
日頃から積極的に自分の健康を管理する
- ①バランスのよい食事をする

- ②適度な運動をする
- ③十分な睡眠をとる
- ④毎年、健診を受ける
- ⑤家庭でも体重・血圧を測定する
- ⑥予防接種を受ける

規則正しい生活で体に備わっている自然治癒力を高め、体の状態を知っておくためには、健診を必ず受け、結果を把握しておきましょう。

ポイント2

- ①OTC医薬品を活用する
- ②薬を正しく使う
- ③かかりつけ薬局をもつ
- ④お薬手帳を活用する

健康に気をつけていても軽いがや風邪などの体調不良を引き起こすこともあります。風邪が重症化する前に市販の風邪薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼ることもセルフメディケーションです。

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品のことです。購入する時は、症状に合った薬を選ぶために、

薬剤師に相談しましょう。健診、受けていますか?

健康づくりの第一歩は、自分の健康状態を知ることです。生活習慣病の予防は「特定健診」から

40〜74歳の方には、加入されている各医療保険者が特定健診を実施しています。特定健診を受けることで、生活習慣病を自覚症状のないうちから予防し、早期に発見して必要な治療につなげていくことができます。毎年、必ず受診しましょう。

がん検診も忘れず!どんなに健康的な生活を送っていたとしても、老化や免疫力の低下によっても、誰もががんになる可能性があります。自覚症状のないがんを早期に発見するためには、検診が必要です。

早期発見には、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回の検診が必要です。



コロナ禍に元氣と希望を届ける がんばろう豊丘 応援花火



がんばろう豊丘応援花火の打ち上げが11月13日に開催され夜空を大輪が彩りました。新型コロナウイルス感染症の影響で2年続けて中止となったとよおかまつり。それに替わるイベントとして企画されたものです。

今年度は、長引く新型コロナウイルスで沈みがちな気持ちを一時でも忘れ、明るい気持ちで空を見上げてもらえるようにとの願いも込められました。

午後7時から始まった花火は、序盤、明るい気持ちになれるキラキラ系が打ち上がりました。その後、医療従事者への感謝を伝える青色基調の花火となり、オリンピック開催年を連想させる5色をイメージしたものもありました。

打ち上げ場所に近い役場駐車場には肌寒い中多くの方が観覧に訪れ、晩秋の澄んだ夜空に咲く大輪の花火を見上げていました。約15分間の応援花火の終盤は無数の花火が夜空を焦がし、観覧した皆さんから拍手が沸き起こっていました。

コロナ禍に対応しご長寿祝う 令和3年度敬老会



コロナ禍でもご長寿を祝おうと、敬老会が村内各地区で開かれました。今年も新型コロナウイルスの影響を受け、村の敬老会は中止。河野区と伴野区では9月に予定していた敬老会を11月に延期し、万全の感染対策を講じて開催しました。

このうち2年ぶりの開催となった河野区の敬老会は11月13日にゆめあるとで開かれ、約60人が参加しました。

会では、式典、社会福祉協議会による歌と体操の後お弁当とお酒が配られ、落語や北保育園児からのビデオメッセージなどで楽しいひと時を過ごしました。

一方伴野区の敬老会は11月14日に伴野区民会館で行われ、約100人が参加しました。

会では、式典、管理栄養士による健康的な食事についての講演、この後お弁当とお酒が配られ祝宴に移りました。芸能発表会では尺八の演奏や歌「劇団ふたりツラ」のユーモアあふれるステージを楽しみました。

特にフラダンスの発表ではサロン小園に参加している80歳台の方たちが、コロナ禍で暗く沈みがちな気持ちを吹き飛ばし、伴野区をはじめ村内にも元氣パワーを届けたいと練習してきた成果を発表しました。会場からは一生懸命フラダンスを発表する姿に感動の拍手が沸き起こっていました。

南信州の魅力を全国へ 発信 道の駅写真展



南信地域の魅力を取めた写真の展覧会が11月12日から30日まで道の駅観光案内所で開かれました。展示されたのは「南信州観光倶楽部」の皆さんが撮影した約20点です。

同倶楽部は、観光客や地元の方に南信地域の魅力を知ってもらおうと、地域の行事や季節の風景などを写真に収め、インスタグラムに投稿しています。

メンバーは元地域おこし協力隊で南信州クリエイション株式会社の前田隆幸さん、道の駅三浦裕樹副支配人ら5名で今年から活動を開始しました。インスタグラムに投稿した写真は11月現在約400枚。フォロワー数は約1000人まで増えていきます。

明治安田生命共催健康イベント だんQくんとスタンプラリー



健康増進イベントだんQくんスタンプラリーが11月23日に行われ、村内10か所にスタンプ台が設置されたほか、明治安田生命による健康チェックが行われました。

これは、全国道の駅連絡会と明治安田生命が共催で推進する『道の駅「健康プロジェクト」』の支援を受け行われたものです。

スタンプラリーは、午前9時から午後3まで行われ、村内外から38人が参加しました。道の駅で受付を行いました。また、集めたスタンプの数に応じて景品も準備されました。

一方、健康チェックでは、血管年齢と骨の健康度が測定され、担当者は結果をもとに健康づくりのアドバイスをしていました。

人気商品と秋の味覚を振る 舞う 道の駅 秋の収穫祭



道の駅南信州とよおかマルシェ秋の収穫祭が、11月23日に行われました。会場の屋根付き広場では、大人気の揚げパンを始め、五平餅、果物やお菓子の詰め放題など魅力的な屋台が立ち並び、多くの人でにぎわいました。

収穫祭は午前9時から始まり、人気の揚げパンコーナーにはさつそく行列ができていました。味は「ここあ」と「きなこ」の2種類で、飛ぶように売れていました。

このほか、豊丘産米を使った五平餅や、南信州産ふじの詰め放題、新発売の源助無菜のきり漬けなどが並び、広場にだんQくんも登場するなど来場者を楽しませました。

郷土料理の承継 中央保育園 五平餅づくり



中央保育園の園児たちが、かあちゃんのお店から来た2人の先生に教わりながら五平餅づくりを体験し、特製味噌をつけて味わいました。

これは食育の一環として、五平餅がどうやってできているのか実際に作りながら知ってもらい、郷土料理を承継しようという行われたものです。

五平餅づくりでは、お米をすりつぶすところから、竹の型枠で丸くかたどり、竹の串にさす工程まで実際に行い、焼き上げられていく様子を見学、最後に好みの量の特製味噌を塗りしました。

五平餅を食べた園児からは「もちもちでおいしい」「味噌と合う」といった感想が聞かれました。

こんにちは 農業委員会 です

農業委員会事務局（産業建設課 農政係 ☎ 35-9056）

◆農地造成を考えている方へ 必ず許可または届出が必要です

切土・盛土等による農地の造成（形質変更）を行うときは、その後、農地として利用する場合でも、一時転用の許可申請が必要です。

また、形質変更を伴う農地改良（耕作の利便性を向上させる目的の造成）のうち、下記の要件に該当する場合は、転用行為に該当しないものとして取り扱いますが、農業委員会への届出が必要です。

事業内容によって手続きの方法が異なりますので、事業を行う前に、農業委員会へご相談をお願いします。申請・届出は毎月15日までに農業委員会へ提出してください。

なお、形質変更を伴わない農地改良（整地のための土の搬入等）は届出不要です。

＜要件＞

1. 農地の耕作者自らが施工、または事業主となって行う農地改良であること。（建設残土の搬入・仮置きが目的の場合、造成が農地改良行為として認められない場合、砂利または岩石等を採取する目的の場合は除く。）
2. 盛土を伴う場合は、耕作に適すると認められる良質土を使用すること。
3. 施工期間は9ヶ月以内であること。
4. 施工面積は10アール以下であること。（補助金等の対象事業のものは採択面積までは可とする。）
5. 造成による高低差が生じる場合は、従前と比べ、隣接地との高低差は1mを超えないこと。但し、傾斜地等の位置によって高低差がある場合は、造成レベルから隣接地までの高低差が2m（山間地は3m）以下であること。
6. 水利の代表者、隣接農地等の所有者及び耕作者等の同意が得られていること。
7. 土砂の流出等により、付近の土地等に被害を及ぼさないこと。
8. 用排水路等の農業施設に悪影響を及ぼさないこと。



◆ストップ！！無断転用 ～農地の転用には許可が必要です～

農地を農地以外の用途に転用する場合は、農地法の許可申請や届出が必要です。農地を許可なく農地以外の用途で使用した場合は「違反転用」となるおそれがありますのでご注意ください。

農地転用とは

農地に住宅や倉庫を建築する、駐車場や資材置場として利用するなど、農地を農地以外の目的で利用（転用）する場合には、許可を受ける必要があります。これを一般に「農地転用申請」「農地転用許可」と言います。一時的に利用する場合も転用になります。

違反転用に対する罰則

許可なく農地転用を行い、農地法に違反した場合は、以下のように厳しく罰せられます。

- (1) 農地等の権利取得の効力が生じない
- (2) 原状回復その他の違反行為の是正措置を命じられる
- (3) 懲役または罰金が科せられる

農地転用をするためには

農地を転用する場合は、原則として県知事の許可を受けなければなりません。許可を受ける場合は、農業委員会を通して許可申請が必要です。転用する場所や事業内容によって、許可基準および申請書類が異なりますので、あらかじめ農業委員会へご相談ください。また、許可申請は毎月15日までに農業委員会へ提出してください。

農地の所有権移転・貸借も許可が必要です

農地を譲り受ける（売買する）とき・貸し借りをするときも農業委員会への許可申請が必要です。許可申請は毎月15日までに農業委員会へ提出してください。

こちら消防団です！！



火災にご注意を！
忘れてない？サイフにスマホに火の確認！

年末年始を迎えるこの時期は空気が非常に乾燥しており、また、暖房器具を使用する機会が多いことなどから、火災が発生しやすい時期です。悲しい火災を起こさないよう以下の点に注意しましょう。

「ストーブやファンヒーターに燃えやすい物を近づけない！」

□ストーブの近くで洗濯物などを干さない。洗濯物が落ちるなどしてストーブに接触し出火する危険性があります。

□ファンヒーターの温風吹き出し口はかなり高温になるため、近くに燃えやすい物を置かない。特にヘアスプレー缶などは破裂する可能性があり大変危険です。



「大きなたき火をする際の注意点」

- 必ず事前に消防署へ届出を行なう。
- 風の強い時は絶対に行わない。
- 水バケツや消火器などの消火用具を近くに用意する。
- 完全に消火が確認できるまで絶対にその場を離れない。
- 消火の確認や後始末は確実に行なう。

令和4年 消防団出初式

令和4年豊丘村消防団出初式を次のとおり開催します。当日は功労者表彰とあわせて一斉放水などを行ないます。一般の方も見学できます。

- 日時 令和4年1月9日（日）午前10時から
- 場所 豊丘村役場正面駐車場・ゆめあるて大ホール

どんど焼き 消防署へ届出を！！

お正月の行事として各地域で行われます「どんど焼き」は、事前に消防署への届出が必要です。

安全などんど焼き。あたたかく、やさしい火で焼いたお餅を食べて「一年間、無病息災、家内安全！」



高森消防署 電話：35-0119



□その他 会場準備等のため、1月7日（金）の夕方から9日（日）の正午頃まで役場正面駐車場は駐車できません。ご理解ご協力をお願いします。

豊丘村消防団員 随時募集中！

あなたの「ちから」を貸してください

（女性消防団員も募集中）

お問合わせは 総務課 総務係 ☎35-9050 まで（どんなことでもお気軽にお問合せください）

とよ旅 タイムス

豊丘村観光協会
とよおか旅時間

TEL 0265-49-3395
FAX 0265-49-3396



ボンシヤンス サイクルベース からのお知らせ

ボンシヤンスサイクルベースはお陰様でオープンから半年を迎えました。日頃のご愛顧誠にありがとうございます。さて皆様は「ボンシヤンス」の意味をご存じでしょうか？すでに「ご存じの方も多いかもしれませんが、ボンシヤンス」とはフランス語で「Bonne Chance」と書き「良し」「Chance」とはそのままだ「チャンス」という意味です。要約しますと「頑張っ

て！」や「良いチャンス（掴んでね）」という意味になります。ボンシヤンスの福島代表はかつて自転車の本場フランスで選手活動をしていた頃、スタート前の緊張する最中、数多くの観客からこの言葉を掛けていただいていた。その言葉を今度は未来を担う若い選手に送りたいという気持ちを含めて、チーム名やお店の名前に使っています。豊丘村の皆さんも自転車に乗る人たちを見かけたらぜひ、「ボンシヤンス」と声をかけ手を振ってくださいね！皆さんにもきっと幸運が訪れますよ！



ボンシヤンスサイクルベースでは、2022年初詣ライブを開催しました。日頃のご愛顧誠にありがとうございます。さて皆様は「ボンシヤンス」の意味をご存じでしょうか？すでに「ご存じの方も多いかもしれませんが、ボンシヤンス」とはフランス語で「Bonne Chance」と書き「良し」「Chance」とはそのままだ「チャンス」という意味です。要約しますと「頑張っ

ド」を企画しております。行先は、福島代表が厳選した豊丘村内の神社仏閣！今のうちに、お賽銭を用意しておいてください。お楽しみに！詳しくはボンシヤンスサイクルベースまでお問い合わせください。☎49-3398 南信州龍江アウトドアフェスに参加してきましょう！

今年度りんこの木オーナーは、春の開村式が中止となったため、収穫を大変楽しみにされており、登録いただいた349本中、ほとんどのオーナーに米村いただきました。収穫にお越しいただくにあたり、人数制限などコロナ対策を行い、10月シナゴールド、陽光、シナゴールド、11月ふじの4品種すべて無事収穫を終えることができました。オーナーには、村内産の野菜のお土産と道の駅の圃場で栽培した野菜の収穫体験をしていただきました。りんご収穫と野菜収穫体験に大喜びで、豊丘村を満喫いただくことができました。

難しいこと、外気温が低くない利用者も減少することから稼働日と利用時間を変更させていただきます。誠に勝手ですが、ご理解ご協力のほど、お願いいたします。【稼働日・利用時間】1月から3月末の期間 土・日・祝日の午前10時から午後4時30分まで とよおか旅時間の営業時間の変更のお知らせ 12月1日から2月末までの冬季営業時間が、午前9時から午後5時までとなりました。とよおか旅時間の年末年始休業は次のようになりますので、ご注意ください。 【年始】1月4日(火) 午後5時まで 午前9時から

レンタルサイクル料金(税込)

(お1人様/円)

自転車/時間	1時間	2時間	3時間	4時間	7時間
E-BIKE	1,500	2,750	3,750	4,400	6,050
ロード/クラブ/シクロ	1,000	1,800	2,600	3,400	5,800
キッズMTB26インチ以下	500		1,000		
キッズバイク/キッズカーゴ	500		1,000		

くらしの

情報

野焼き注意

環境課 環境係

最近、野焼きにより洗濯物に臭いが付くなどの苦情が増えています。家庭ごみの焼却は、法律で禁止され、罰則規定があります。ただし、次の事例については例外として認められています。

- 風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却(どんど焼き・盆の迎え火・送り火など)
- 農業・林業・漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却(剪定枝の焼却・凍霜害防止のための稲わらの焼却など)

であって軽微なもの(庭木の剪定枝・落ち葉など軽微なたき火・薪で風呂を焚くなど)

ただし、いずれの場合も、煙・臭い・火の粉などが近所の迷惑にならないように、風向き・燃やす量・時間などに十分注意して行ってください。また、風の強い日に燃やすのは避け、燃やす場合は火のそばを離れないよう後始末をしてください。紙などのごみを混ぜたり、ビニール・プラスチックなどの焼却は絶対に行なわないでください。

■お問い合わせ
環境課 環境係
☎35-9057

児童虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」の案内

子ども・家庭課 児童相談・養育支援室

いつも子どもの泣き叫ぶ声や大人の怒鳴り声があるなど、身近で児童虐待かもと思ったことはありませんか。そんな時は、児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」までお電話ください。お近くの児童相談所が対応します。

- このような時はお電話ください
 - ・子どもの泣き叫ぶ声や大人の怒鳴り声がある。
 - ・子どもに不自然な傷や打撲の跡がある。
 - ・子どもが夜泣くまで一人で遊んでいる。
 - ・小さい子どもを家に置いたまま、保護者が外出している。

児童相談所虐待対応ダイヤル「189」は匿名でも連絡ができます。あなたの電話で守られる命があります。ぜひご利用ください。

■お問い合わせ
児童相談・養育支援室
☎026-1232-10111
(内線2364)

今月の納税

口座引落日	1月27日(木)
納入日	1月27日(木)
納期限	1月31日(月)

- ・集合税 8期分
- ・下水道料 12・1月分
- ・保育料 1月分
- ・介護保険料(普通徴収分) 1月分
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 1月分

今月の村税等夜間収納窓口は 1月31日(月) 17:15~19:30です

豊丘北小学校6年 今村陽花里さん
この作品は豊丘村租税教育推進協議会長賞です。

税務会計課 税務係 ☎35-9051

夜間窓口について

【日時】毎週月曜日 17:15~19:00
【場所】役場窓口係 (正面玄関から入場ください)

【取扱業務】
◎戸籍・住民票・その他諸証明の発行
◎印鑑登録 ◎マイナンバーカード申請
※転出・転入・保健切替等の異動手続きは行えません。

時間外交付について

【交付できるもの】
◎住民票 ◎所得証明書 ◎印鑑登録証明書
※『業務時間内の予約』が必要ですので、あらかじめお問い合わせください。
※戸籍等は交付できません。

税務会計課 窓口係 ☎35-9059

保育園 どれみ

No. 244

北保育園から



お弁当おいしいなあ♡



やきいも甘くておいし〜♡



やつほ——!!!



交通安全守りましょう♪♪



大きくなったら消防団に入ります☆

在籍園児数 令和3年12月1日現在

	未満児	3歳児	4歳児	5歳児	合計
北保育園	26	15	15	23	79
中央保育園	33	29	22	24	108
南保育園	13	14	7	8	42
合計	72	58	44	55	229

豊丘村ケーブルテレビのコミュニティチャンネル **村の自主放送・音声告知放送** は

光★キャストビジョン

飯田ケーブルテレビの
光★キャストビジョンにて
 ご視聴いただけるようになっています。*1

随時、飯田ケーブルテレビの担当スタッフがご案内させていただき、ご説明させていただきます。
 詳しくはお問い合わせください

株式会社 **飯田ケーブルテレビ**
 受付時間 9:00~17:00
FREE 0800-800-2794

*1.「光キャストビジョン」は飯田ケーブルテレビが提供する光ファイバー網を活用した「放送」「通信」「電話」のブランドサービスです。



豊丘村キャラクター「だんQくん」

広報とよおか 2022.1
 ■通巻370号

●人の動き● R 3.12.1 現在(前月比)

人口: 6,702人(-8人)	住民異動届(11月中)
男: 3,342人(-2人)	転入: 8人 転出: 13人
女: 3,360人(-6人)	出生: 4人 死亡: 7人
世帯: 2,226戸(+1戸)	

●編集・発行●
 豊丘村役場 総務課 企画財政係
 〒399-3295 長野県下伊那郡豊丘村大字神稲3120番地
 電話 0265-35-3311(代表) / FAX 0265-35-9065
 ホームページ <https://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp>
 電子メール info@vill.nagano-toyooka.lg.jp



豊丘村ロゴマーク

■印刷/龍共印刷(株)

